

RECEPTGYŰJTEMÉNY

gluténmentes, laktózmentes, tejmentes, cukormentes,
low carb, paleo, alacsony fodmap tartalmú
ételek receptgyűjteménye

Készítette: Pócsi Angéla

Zöldséges tükörtojás sonkával és avokádóval

☞ gluténmentes, laktózmentes, tejmentes, cukormentes, low carb, paleo, alacsony fodmap ☜

Hozzávalók:

- 1 ek. kókuszszír
- 1/4 hagyma (vörös, póré)
- 1/4 cukkini
- 2 db tojás
- 2 szelet feketeerdő sonka
- 1/4 avokádó
- 1/2 paradicsom
- parajdi só, bors, piros paprika

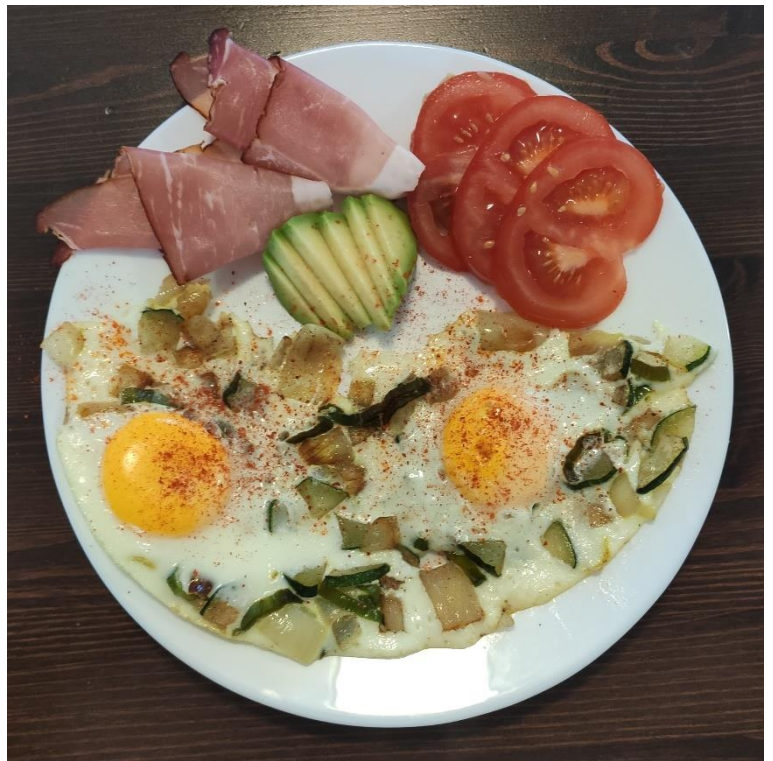
Így készül:

A kókuszszíron, közepes hőfokon dinszteld meg az apróra vágott, megsózott hagymát és cukkinit, majd üsd rá a tojásokat, és fedő alatt, kb. 5 perc alatt süsd készre. Közben a paradicsomot és a meghámozott avokádót szeleteld fel, a sonkával együtt készítsd a tányérra. A kész tojást sóval, borssal és piros paprikával is fűszerezheted.

Tippek:

- Az alapanyagok mennyiségét igény szerint változtathatod.
- Használhatsz más idényzöldségeket is.

Elkészítési idő: 15 perc



Sonkás-zöldséges tojásmuffin

☞ *gluténmentes, laktózmentes, tejmentes, cukormentes, low carb, paleo, alacsony fodmap* ☞

Hozzávalók 6 db-hoz:

- 2 ek. kókuszszír
- 1/2 lilahagyma
- 1/4 cukkini
- 1/2 kápia paprika
- 5 szelet sonka
- 4 db tojás
- 1 paradicsom
- parajdi só, bors



Így készül:

A sütőt kapcsolod be 175 fokra. Amíg melegszik, kókuszszíron, közepes hőfokon dinszteld meg az apróra vágott, sózott, borsozott hagymát, cukkinit, paprikát, és sonkát. A tojásokat villával verd fel egy edényben, muffin formában oszd el egyenlő részre, majd a kész zöldséget is add hozzá. 15-20 perc alatt süsd készre. Paradicsommal tálald.

Tippek:

- Ha nem szilikon formát használasz, a papírokat kend meg kókuszolajjal.
- Használhatsz más idényzöldségeket (újhagyma, spenót, gomba,...), és húsokat (kolbász, szalonna,...) is.

Elkészítési idő: 40 perc

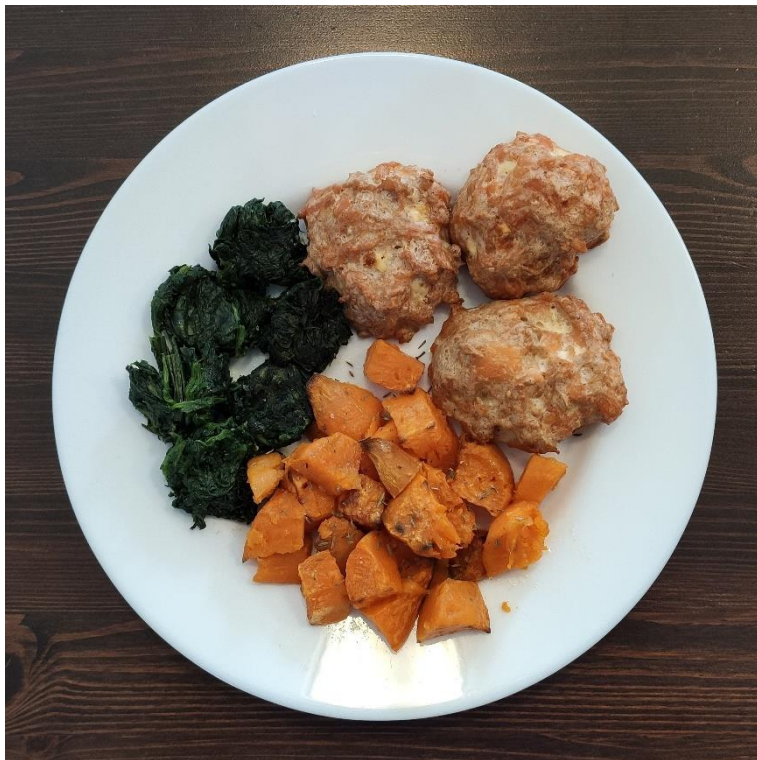


Lazacfasírt parajporciókkal és édesburgonyával

🌿 *gluténmentes, laktózmentes, tejmentes, low carb, paleo, alacsony fodmap* ➡

Hozzávalók:

- 500 g lazacfilé
- 3 ek. kókuszszsír
- 2 ek. kókuszliszt
- 1 fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 db tojás
- 1 ek. citromlé
- fagyasztott parajporciók
- édesburgonya
- parajdi só, bors, kakukkfű



Így készül:

Vágd apróra a lazacot és a vöröshagymát, fokhagymanyomón préseld át a fokhagymát, és keverd össze őket. Üsd rá a tojást, önts bele 2 ek. olvasztott kókuszszsírt, és a citromlét, majd add hozzá a kókuszlisztet, fűszerezd sóval, borssal. Jól dolgozd össze, kis gombócokat formázz belőle, és sütőpapírral kibélt tepsiben, 200 fokon, 20 perc alatt süsd meg. Az édesburgonyákat hámozd meg, vágd kockákra, kend meg kókuszszsírral, sózd, borsozd, majd sütőpapírral bélt tepsiben, 180 fokon süsd 15-20 percig. A parajporciókat sózd, borsozd, serpenyőben párold meg.

Tippek:

- Az édesburgonyához használhatsz kakukkfűvet, a spenóthoz pedig szerecsendiót is.

Elkészítési idő: 1 óra



Sertés karaj sült céklával

☞ *gluténmentes, laktózmentes, tejmentes, low carb, paleo, alacsony fodmap* ☞

Hozzávalók:

- 500 g sertés karaj
- 3 ek. kókuszszír
- 6 gerezd fokhagyma
- parajdi só, bors, piros paprika, szárított petrezselyem



Így készül:

Vágd kockákra a céklát, sózd, kend meg kókuszolajjal, és sütőpapírral bélelt tepsiben, alufóliával letakarva, 180 fokon süsd 45 percen keresztül, majd fólia nélkül újabb 15 percig. A húst sóval, borssal, piros paprikával fűszerezd, majd kókuszszírral kikent tepsiben, a fokhagymával együtt, alufóliával letakarva süsd 30 percig, majd fólia nélkül szintén 30 percig, 180 fokon.

Tippek:

- A húst az utolsó 15 percben fordítsd meg, így mindkét oldala szép pirosra pirul.
- Hőlégkeveréssel egyszerre sütheted a húst és a céklát, ilyenkor viszont vedd vissza 150 fokra a sütőt.

Elkészítési idő: 1 óra



Csokis bögresüti

☞ *gluténmentes, laktózmentes, cukormentes, low carb, tejmentes, paleo, egészséges* ☞

Hozzávalók:

- 2 ek. kókuszliszt
- 2 ek. cukrozatlan kakaópor
- 2 ek. eritrit
- 1/2 tk. szódabikarbóna
- 1 tojás
- 2 ek. kókusztej
- 2 ek. olvasztott kókuszolaj

Így készül:

1. Keverd össze külön-külön a száraz és a nedves alapanyagokat.
2. Elegyítsd a két keveréket.
3. Öntsd a masszát egy nagy bögrébe, majd magas fokozaton állítsd a mikróba 2-2,5 percre.

Tippek:

- A masszát mindig külön tálban keverd ki, ne közvetlenül a bögrében, hogy jól össze tudj dolgozni.
- Használj egyenes falú bögrét a sütéshez.
- A tésztát töltheted több, kisebb bögrébe is.
- Mivel a mikrók erőssége nem egyforma, két perc után mindig ellenőrizd a sütidet.

Elkészítési idő: 10 perc



Gyümölcsfagyi

☞ *gluténmentes, laktózmentes, cukormentes, low carb, tejmentes, paleo, egészséges* ☞

Hozzávalók:

- 100 ml kókuszkrém (Cocomas)
- 100 g fagyasztott gyümölcs (áfonya, málna, eper)



Így készül:

1. A kókuszkrémet öntsd egy magas falú edénybe, add hozzá a fagyasztott gyümölcsöket, és botmixerrel dolgozd össze.
2. Öntsd a masszát egy fagyasztható dobozba, és kb. 30 percre tedd mélyhűtőbe.

Tippek:

- Minél több gyümölcsöt teszel bele, annál sűrűbb lesz a massa, és annál kevesebb ideig kell a mélyhűtőbe tenni. (Én pl. azonnal szoktam fogyasztani.)
- A tetejét megszórhatod kókusz chips-szel.

Elkészítési idő: 5 perc (+ fagyasztási idő, ha szükséges)

